

# ほけんだより 1月

令和7年1月8日 中野区立中野本郷小学校 校長/角田 恒一 保健室発行 No.9  
～ お家の人と一緒に読みましょう ～



新しい年が始まりました。この時期よく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。みなさんはどんな1年にしたいですか？

また、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行る時期です。寒い季節ですが、手洗いや換気などの感染症対策を続けましょう。

## 1日を元気にスタートしよう！

冬休みはゆっくり休むことはできましたか？休み明けは、「熱はないけどだるい」と保健室に来室する人が増えます。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、からだの調子もくずしやすくなります。

「休みモード」から「学校モード」に、早めに切りかえましょう！



## 保護者の方へ

1月の身体計測の際に、9月の低学年と高学年に続いて、中学年に、生命の安全教育と題してプライベートゾーンについて保健指導を行う予定です。プライベートゾーンとは、「水着を着ると隠れる部分と口」のことです。

- 自分だけの大切な場所であること
- 自分の体も他の人の体も守るためのルール
- 自分と他の人との距離感が守られない時の対応方法（「いや」と言う、信頼できる大人に相談する）

プライベートゾーンの知識は、お子さんを守る力になります。ぜひご家庭でも話題にしていただければと思います。ご不安なことや配慮が必要なことがありましたら学校までご連絡ください。